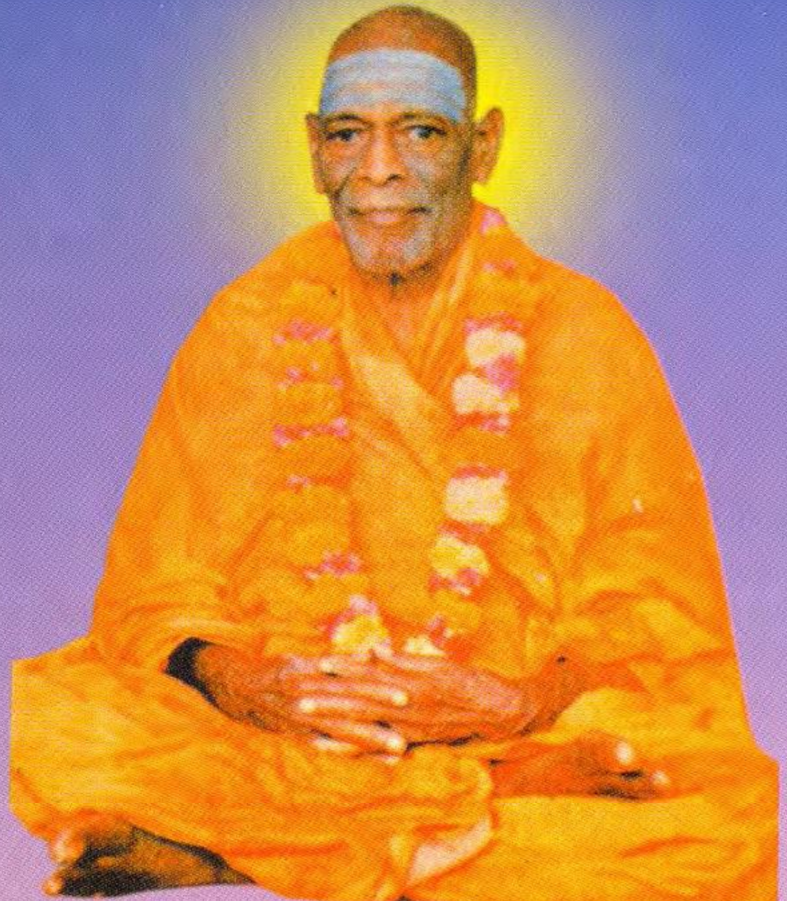
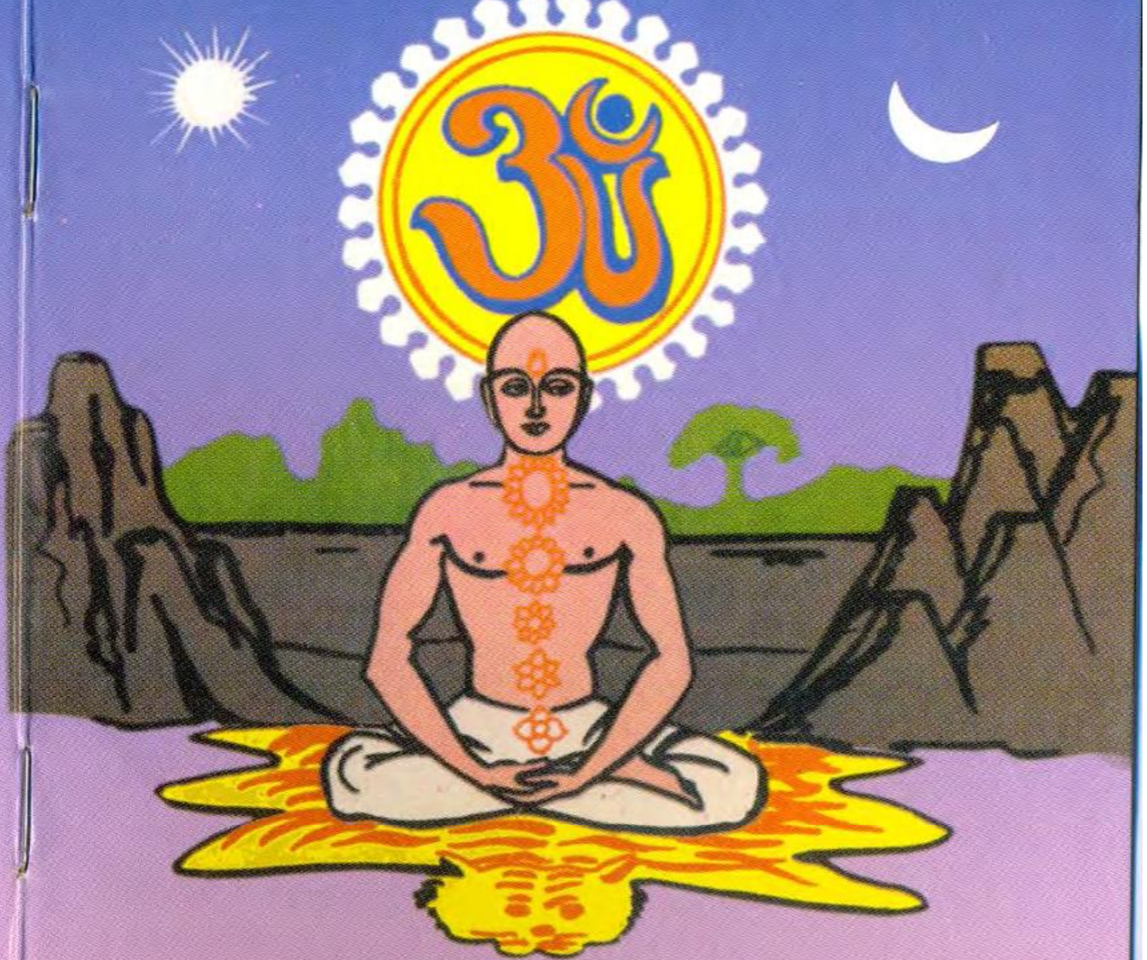


పూజ్యశ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు

ధ్యానపద్ధతి



శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము
శ్రీ కాళహస్తి

1987 వరకు 24000 ప్రతులు

2003 సం॥ 5000 ప్రతులు

ప్రతులకు:

మేనేజరు

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము పోస్టు

శ్రీ కాళహస్తి, చిత్తూరు జిల్లా, (ఆం.ప్ర)

ఫోన్ : 08578-222239, 222543

డి.టి.పి:

శ్రీ అసంగానంద గ్రాఫిక్స్, శ్రీవ్యాసాశ్రమము

ముద్రణ:

శ్రీ పారాశర్య ప్రెస్, శ్రీ వ్యాసాశ్రమము.

దైవప్రార్థన

కరుణామూర్తియగు దేవా!

మా చిత్తము సర్వకాల సర్వావస్థలయందును నీ పాదారవిందములందు లగ్నమై అచంచలమైన భక్తితో కూడియుండునట్లు అనుగ్రహింపుము.

పరమ దయానిధీ!

ప్రాతఃకాలమున నిద్రలేచినది మొదలు మరల పరుండువఱకును మనోవాక్కాయములచే మావలన ఎవరికిని అపకారము కలుగకుండునట్లును ఇతర ప్రాణికోట్లకు ఉపకారము చేయులాగునను సద్బుద్ధిని దయచేయుము.

సచ్చిదానందమూర్తీ! నిర్మలాత్మా!

మా యంతఃకరణమునందు ఎన్నడును ఏ విధమైన దుష్టసంకల్పము గాని, విషయ వాసనగాని, అజ్ఞానవృత్తిగాని జొరబడకుండునట్లు దయతో అనుగ్రహింపుము.

వేదాన్తవేద్యా! అభయస్వరూపా!

మాయందు భక్తి జ్ఞాన వైరాగ్య బీజములంకురించి శీఘ్రముగ ప్రవృద్ధములగునట్లు ఆశీర్వదింపుము. మఱియు ఈ జన్మమునందే కడతేరి నీసాన్నిధ్యమున కేతెంచుటకు కావలసిన శక్తి సామర్థ్యములను కరుణతో నొసంగుము.

దేవా!

నీవు భక్తవత్సలుడవు. దీనులపాలిటి కల్పవృక్షస్వరూపుడవు. నీవు తప్ప మాకింకెవరు దిక్కు? నిన్ను ఆశ్రయించితిమి. అసత్తునుండి సత్తునకు గొనిపొమ్ము. తమస్సునుండి జ్యోతిలోనికి తీసుకొనిపొమ్ము. మృత్యువునుండి అమృతత్వమును పొందింపజేయుము. ఇదే మా వినతి. అనుగ్రహించుము. నీ దరిజేర్చుకొనుము.

పాహిమాం, పాహిమాం, పాహిమాం పాహి.

మాసపత్రిక

వేదాంతభేరి సంవత్సర చందా	50-00
శాశ్వత పోషకనిధి చందా	1116-00
సద్గురువాణి సంవత్సర చందా (త్రైమాసికం)	40-00
జీవితచందా	300-00

ప్రాప్తిస్థానము:

మేనేజరు

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము

శ్రీ కాళహస్తి-517 640, చిత్తూరు జిల్లా (ఆం.ప్ర)

ఫోన్: 08578-222543, 222239

ధ్యాన పద్ధతి

పరమార్థపథమున పురోగమించు సాధకునకు ధ్యానయోగము అత్యావశ్యకమైయున్నది. ఒక వస్తువును గూర్చి తదేకనిష్ఠతో ధ్యానించు నపుడు ధ్యాతయొక్క చిత్తమంతయు ధ్యేయాకారముగ పరిణమించి పోవును. ఇది ప్రకృతిలో గల నియమము. కీటకము (పురుగు) భ్రమరము (తుమ్మెద)ను నిరంతరము చింతన జేయుటవలన భ్రమ రాకారముగ మారుచుండునని లోకప్రతీతి. దీనినే 'భ్రమరకీట న్యాయ' మనియు అందురు. చిత్తము ఒక అద్దము వంటిది. అద్దము తన పురోభాగమున నేది యుండునో దానిని తనయందు ప్రతిబింబింప జేసికొని తద్రూపమును బొందుచుండును. అట్లే చిత్తమున్ను, అసుర సంపత్తి, దయ్యపు స్వభావము దాని ముందుంచిన, చిత్త మా యసుర రూపమునే పొందును. దైవసంపత్తి, సత్త్వగుణ స్వభావము దాని ముందుంచిన చిత్త మా సత్త్వగుణ రూపమునే పొందును. కావున పార మార్థిక శ్రేయము కొఱకై, నిత్యశుద్ధబుద్ధముక్తమగు హృదయస్థ పరమాత్మనే ధ్యానించుచు చిత్తమును అద్దానియందే ప్రతిష్ఠింపజేయ వలెనని భగవానుడు గీతలో తెలిపియున్నారు-

'ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చిన్తయేత్'

'మనస్సును బాహ్యము నుండి మఱల్చి అంతర్ముఖ మొనర్చి ఆత్మయందు స్థాపించి ఆత్మేతరమగు ఎద్దానిని చింతింపరాద'ని ఆదేశించెను. ధ్యానమందు ఏమి చేయవలెనో ఈ శ్లోకపాదము స్పష్టముగ పేర్కొనినది, ఈ ప్రకారముగ మనస్సు ధ్యాననిష్ఠచే క్రమముగా తనయందలి రజోగుణ, తమోగుణములను, వాసనా

మాలిన్యమును పారద్రోలి క్రమముగ ధ్యేయాకారమగు ఆత్మ స్వరూపమునే పొందుచున్నది. ఉప్పుకల్లు సముద్రములో పడి సముద్రాకారమును జెందునట్లు సామాన్యమగు చిత్తము ధ్యానాదులచే ఆత్మయందు విలీనమై మహత్తమమగు ఆత్మరూపముగనే మారిపోవు చున్నది. అదియే మోక్షము. ఈ ప్రకారము ధ్యానము మోక్షప్రాప్తికి హేతుభూతమగుటచే సర్వులకును ఇయ్యది అత్యావశ్యకమయి యున్నది. 'జ్ఞానాద్ధ్యానం విశిష్యతే' (వాచాజ్ఞానముకంటె ధ్యానము యెన్నియో రెట్లు అధికమైనది) అని భగవానుడు దీని యాధిక్యతను గూర్చి తెలిపియే యున్నారు.

కావున అట్టి ధ్యానము నెట్లు శీలించవలెనో ఇపుడు తెలిసికొందము- గృహమందుగాని, మఠమందుగాని ధ్యానించుటకొక చోటు నెన్నుకొని దానిని చాల పవిత్రముగ నుంచవలెను. 'బాహ్యాభ్యన్తర శ్శుచిః' అనునట్లు అంతఃకరణశుద్ధియే ముఖ్యముకాని తక్కినదానితో మనకేమిపని యని తలంచక బాహ్యపరిసరములున్ను శుద్ధముగా నుండునట్లు చూడవలెను. మలినప్రదేశములం దుండువారికి మలిన సంకల్పములే ఉదయించుచుండును. దేవాలయములను ప్రతిరోజు ఊడ్చి, కడిగి, ధూప దీపములు వెలిగించి పవిత్రవంతముగా నుంచుటకు కారణమేమి? అచట ప్రవేశించిన వారికి అందటికిని ఆ శుచి, శుభ్రత వలన, దైవసాన్నిధ్యము వలన ఉదాత్తభావములు కలుగుటకొఱకే. కనుకనే ధ్యానపద్ధతిని చెప్పుట కుపక్రమించుచు, శ్రీకృష్ణభగవానుడు 'శుచౌదేశే' (నిర్మల ప్రదేశమందు) అని సెలవిచ్చెను. దేశే- 'ప్రదేశమందు' అని సర్వసామాన్యముగ (General) చెప్పుటవలన

ఇల్లుకాని, వనముకాని, మఠముకాని, పర్వతగుహకాని, ఏది యైనను సరియే ధ్యానమునకు యోగ్యమే యని తెలియుచున్నది. అట్లు కానిచో 'మఠే, ఆశ్రమే మందిరే'- అని చెప్పియుండెడివారు.

"ఇండ్లలో ధ్యానము జరుగునా?" అను సందియ మేమాత్రము పెట్టుకొనక ఇంటిలో నొక గదిని ప్రత్యేకముగ పూజార్చనాధ్యానాదులకై నియమించి భగవానుడు తెలిపినట్లు దానిని శుచివంతముగ నుంచు కొనవలయును. దానిని గోమయముతో అలికి, ముగ్గులు పెట్టి, అగరు వత్తి, సాంబ్రాణి మొదలగు సుగంధద్రవ్యములను చేర్చుకొని, దీపారాధన గావించి, అవతార పురుషులు, మహనీయులు నగువారి పటములతో నా ప్రదేశము నలంకరించి దేవమందిరముగ తయారు చేసికొనవలయును. చంటిపిల్లలను లోనికి రానీయగూడదు. ఏలననగా వారు శబ్దము చేయుదురు. పశు వికారములను కలుగజేయు శృంగార పటములను వేనిని అట చేర్చరాదు. ఒక వ్యక్తి ఏస్థితియందున్నాడో, ఏ గుణము నాశ్రయించియున్నాడో, అతను యింటిలో తగిలించి యుండు పటములను చూచి చెప్పివేయవచ్చును. సత్త్వగుణము నాశ్రయించి యుండు వ్యక్తి తన యింటిలో రామకృష్ణాద్యవతారముల యొక్కయు, ఇతర దేవతల యొక్కయు, మహాత్ముల యొక్కయు పటములను తగిలించుకొనును. రజోగుణము నాశ్రయించియుండు వ్యక్తి రాజకీయ వేత్తల యొక్కయు, ప్రాపంచిక మిత్రులయొక్కయు పటములను తగిలించుకొనును. తమోగుణము నాశ్రయించియుండు వ్యక్తి పాశవిక భావములను రగుల్కొల్పు బూతుబొమ్మలను తగిలించుకొని ఆనందించుచుండును. కాబట్టి తరింప నుద్దేశము గల సాధకుడు

తన పరిసరములను పునీతముగ నొనర్చుకొని అపవిత్ర వస్తువులను జేర్చక, ఉన్నత భావములకు అవకాశమిచ్చు కార్యములనే చేయుచు, క్రమముగ ధ్యానమును అభ్యసించవలెను.

ధ్యానము చేయునపుడు సాధ్యమైనంతవఱకు ఒంటరిగ నుండుటయే మంచిది. సామాన్యముగ ఇద్దఱు ముగ్గుఱు కలిసి ఒకేచోట ప్రక్క ప్రక్కన కూర్చుండి ధ్యానము ప్రారంభించినచో, వాడేమి చేయుచున్నాడో చూడవలెనని వీనికి, వీడేమి చేయుచున్నాడో చూడవలెనని వానికి సంకల్పములు కలిగి విక్షేపము జనించుచుండును. 'ఏక్ నిరంజన్' అను సామెత లోకములో కలదు గదా! మఱియు 'దో గడబిడ్'- అను విషయమునుగూడ జ్ఞాపకమునందుంచుకొనవలసియున్నది, కనుకనే గీతాచార్యుడు ధ్యాన మెట్లు చేయవలెనో చెప్పుటకు ప్రారంభించుచు 'రహసి స్థితః'- (ఏకాంతముగ ధ్యానము సలుపవలయును)- 'ఏకాకీ' (ఒంటరిగా ధ్యానింపవలెను) అని హితవు పలికియున్నాడు. కొందఱు ధ్యానించునపుడు కాని సంధ్యావందనము చేయునపుడు కాని బహిరంగ స్థలములందు కూర్చొనుచుందురు. తాను పరమభక్తుడని నలుగురు తెలిసికొనవలెనని వారి ఉబలాటము. ఇట్టి ప్రదర్శన(Exhibition) స్వభావము ధ్యాతకు ఉండరాదు. ధ్యానముకాని, ప్రార్థనకాని, జపము కాని, పూజకాని భక్తునకు భగవంతునకు సంబంధపడిన క్రియయేకాని, దారినపోయేవారితో సంబంధపడినది కాదు. పైగా ఒకరి మెప్పుకొఱకు చేయబడునదియు కాదు. తాను ధ్యానించుచున్నాడని పత్రికలలో పడవలసిన అగత్యమున్ను లేదు. మన హృదయసాక్షియగు సర్వేశ్వరు డొకడు తెలిసికొనిన చాలును.

అతనికో, మనము ఏ మూల ధ్యానించినను తెలిసికొను శక్తి ఉండనే ఉన్నది. కాబట్టి సాధకుడు ఏకాంతముగ, ఒంటరిగ ధ్యానించుట శ్రేయస్కరము.

మిక్కిలి యెత్తుగాను, మిక్కిలి పల్లముగాను లేనట్టి స్థానమున (అనగా ఒకింత ఎత్తుగానున్న చిన్న పీట మొదలగు వానిపై) దర్భాసనము పఱచుకొని, దానిపై జింకచర్మమును కాని, పులిచర్మమును కాని వేసికొని, దానిపై గుడ్డ పఱచి ఈ ప్రకారముగ మెత్తగ, కదలకయుండు ఆస్తరణముపై తనకు అనుకూలమైన ఆసనము వైచికొని కూర్చుండి ధ్యానము ప్రారంభింపవలెను.

'స్థిరసుఖ మాసనమ్'

అని పతంజలి నుడివినట్లు ఏ ఆసనము వేసికొనిన తాను కదలక నుండగలడో, ఏది తనకు అనుకూలముగ నుండునో దానినే ధ్యానకాలమున సాధకుడు అవలంబించవచ్చును. అయితే కూర్చొనినపుడు శరీరము, శిరస్సు ఏమాత్రము వంగకుండ నిటారు (Perpendicular)గ నుండవలెను. ఏల యనిన బొడ్డుక్రింద మూలాధారమున నిద్రించుచు నుండు కుండలినీశక్తి తీవ్రధ్యానము యొక్క ప్రభావముచే లేచి ఊర్ధ్వ ముఖముగ ప్రవహింపజొచ్చును. మూలాధారమునుండి బయలుదేరి స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా, సహస్రారము లను షట్చక్రములగుండ ప్రవహించును. అత్తఱి శరీరాద్యవయవములు తిన్నగ నున్నచో ప్రవాహము నిరాటంకముగ జనును. కనుకనే శ్రీకృష్ణపరమాత్మ 'సమం కాయ

శిరోగ్రీవం' అని పేర్కొనెను. ఈ ప్రకారముగ కూర్చుండి, దృష్టిని ముక్కుచివఱ (నాసికాగ్రమునందు) ఉంచి దిక్కులను చూడకుండ మనస్సును ఏకాగ్రపఱచి పరమాత్మచింతనమును ప్రారంభించవలెను. గీతయందు నాసికాదృష్టి చెప్పబడినది. కొందఱు భ్రూమధ్యమందు దృష్టిని నిలిపి ధ్యానింతురు. మఱికొందఱు హృదయస్థానమందు నిలుపుదురు. వేఱొకఱు సహస్రారమందు నిలుపుదురు. వారి వారి అనుకూలమునుబట్టి ఏదియో యొకచోట స్థిరపఱచుకొని అచ్చోట దృష్టి నుంచి మనస్సును దృశ్య విషయములపై చెదరనీయక ఏకాగ్రముగ దైవధ్యానము సలుపవలెను.

కాని కొందఱికి ప్రారంభములో మనస్సు ధ్యేయవస్తువగు పరమాత్మయందు నిలుకడను బొందక పూర్వవాసనాబలముచే బయటకు పరుగెత్తుచుండును. వారికి ధ్యానము చేయవలెనను కుతూహలముండును గాని మనస్సు చంచలముగా నున్నదై వేధించుచుండును. లక్ష్యమందు నిలువక పారిపోవుచుండును. అపుడు సాధకుడేమి చేయవలెను? దానికి శ్రీకృష్ణమూర్తి యిట్లు సమాధాన మొసంగెను.

యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచల మస్థిరమ్
తతస్తతో నియమ్యైత దాత్మన్యేవ వశం నయేత్. (6-26)

'మనస్సు చంచలముగను, అస్థిరముగను నున్నదై ఏయే విషయములపైకి పరుగెత్తునో, ఆయా విషయముల నుండి దానిని మరల్చి, దానికి బుద్ధి చెప్పి, మరల ఆత్మయందే యుంచవలెను'. 'లాలయేత్ చిత్త బాలకమ్' అని వసిష్ఠులానతిచ్చినట్లు చిత్తమను

బాలకుని హితవాక్యములచే మెల్లగ లాలించి దారికి తీసికొని రావలెను. అంతేగాని బలాత్కారము చేసినచో అయ్యది తిరుగబడును. ప్రతిక్రియ (Reaction) కలుగజేయును. అట్టి మోటు పద్ధతులను ధ్యాననిష్ఠు డెన్నటికిని అవలంబించగూడదు. పూర్వము ఉద్దాలకుడు తన ఇంద్రియములకు మనస్సునకు ఎంతనయముగ బోధించి వానిని స్వాధీనపఱచుకొనెనో సాధకులు జ్ఞాపకమునకు తెచ్చుకొనవలెను. సాధకు డీ క్రిందివిధముగ తన మనస్సున కుద్బోధించవలెను.

ఓ మనసా! ఓ ఇంద్రియములారా! మీ రెచటికి పరుగెత్తుదురు? విషయములపైకా? చాలా పొరపాటు. అయితే అది మీ తప్పుకాదు. అనేక జన్మార్జితములగు ప్రాపంచిక వాసనలవలననే మీ కట్టి బుద్ధి కలుగుచున్నది. ఇంతకాలమువఱకు మిమ్మలను ప్రేరేపించిన యా బుద్ధి అవిద్యావృతమై అంధకారమున బడియున్నది. ఇప్పుడు సద్గురు కటాక్షమున జ్ఞానముదయింప అవిద్య అంతరించిపోవ వస్తువుల యొక్క యథార్థతత్త్వము గోచరించినది. మీరింతవరకు నభిలషించుచున్న యీ పదార్థములు సత్యములు కావు. క్షణికపదార్థము ఆనందమెట్లు కలుగజేయగలదు? నాశశీలమగు వస్తువునుండి నిరతిశయ సుఖమెట్లావిర్భవించగలదు? ఒకవేళ ఆ పదార్థములు రమణీయముగా నున్నవని యందురా? అది ఆపాతరమణీయత్వమే కాని వాస్తవ సౌందర్యము కాదు. పంచభూతాత్మకములై కాలక్రమమున నశించిపోవునవియు, క్రుళ్ళి కృశించిపోవునవియు నగు పదార్థములందు ఏలాంటి రమణీయత్వ ముండునో మీరే యోచించుకొనుడు. మోసపోవద్దు. (బంగారు లేడిని చూచి సీత మోసపోయినది. అది

సత్యమని భ్రమించి దానిని కాంక్షించినది. ఫలిత మేమైనదో మీకు తెలియునుగదా? శ్రీరామచంద్రుని పోగొట్టు కొనినది. ఆత్మారామునకు (సుఖమునకు) దూరమైనది. (శోక మావరించినది). కావున (మీరున్ను) ప్రపంచము యొక్క తళుకులను జూచి మురిసిపోయి వాని వెంట పరుగెత్తితిరా, మోకాటి దెబ్బలు తప్ప మతేవియు మిగులవు. ఎండమావులను జూచి చెంబులు తీసికొని పరుగెత్తువారికి ఎన్ని నీళ్లు లభించునో మీకును అన్నియే లభించును. మీ జన్మహక్కగు ఆత్మానందము ననుభవించుటకై సన్నద్ధులు కండు. దానికొఱకై మీరు దూరముగ పరుగిడ నవసరములేదు. అది మీచెంతనే యున్నది. బహిః ప్రవృత్తిని వదలి అంతర్ముఖులు కండు. మీకది కరతలామలకమై పోవును. జన్మ సఫలమగును.

కావున ఓ ఇంద్రియములారా! ఓ మనస్సా! అనేక జన్మల యందు బాధపడినది చాలును. ఇప్పటికైనను బుద్ధి తెచ్చుకొని, చెంపలు వాయించుకొని భగవానుని యాదేశమును పాటించి 'న తేషు రమతే బుధః' అనునట్లు భోగజాలమందు రమింప కుడు. పదార్థ వ్యామోహమును విడనాడుడు. జీవితము అతి స్వల్పమైనది. మృత్యువు శరీరమును కబళించుటకు పూర్వమే మీ లక్ష్యమగు పరమాత్మను జేరుకొనుడు. 'ఉత్తిష్ఠత, జాగ్రత, ప్రాప్యవరాన్ నిబోధత'- లెండు! మేలుకొనుడు! పెద్దల నాశ్రయించి అవిద్యనుండి తెప్పరించుకొనుడు!,- అని యీ ప్రకారముగ ఆ యింద్రియ మనంబులకు మెల్లగా హితబోధచేసి దృశ్య విషయముల నుండి వాని నెట్లైన మరల్చి ఆత్మయందు స్థాపితము చేయవలెను. ఇంత బోధించినప్పటికిని,

మనస్సు ఒప్పుకున్నట్లు ఒప్పుకొని కొంతసేపటికి మరల తటాలున జారిపోవును. అత్తఱి నిరుత్సాహపడకుండ మరల వెనువెంటనే దానిని లేవనెత్తి తీసికొని వచ్చి అధిష్ఠాన మగు ఆత్మయందు, హృదయమందు చేర్చవలెను. ఇంతకు మినహా మనశ్శాంతికి వేఱొకదారి లేదు. ఇట్లు చేయుచు రాగా రాగా, కొంతకాలమున కిక ఆ మనస్సు తన పాత పద్ధతులను మార్చుకొని పాత దారులను వదలిపెట్టి స్వాధీనపడగలదు.

పూర్వము శ్రీ రామకృష్ణపరమహంసను ఒక భక్తుడు సమీపించి 'అయ్యా! నా మనస్సు ధ్యానకాలములో నిశ్చలముగ నుండుటలేదు. ఏదైన ఉపాయము సెలవిండు' అని ప్రార్థింప నాత డిట్లనియె- "మీ యింటికి ఒక రోజున ఒక కుక్క వచ్చినది యనుకొనుడు, అది చూచుటకు బాగున్నదని తలంచి ఒక పిడికెడు అన్నము దానికి పెట్టినచో అది ఏమిచేయును? తిని వెళ్లి మరుసటిరోజు మరల వచ్చును. మరల ఒక పిడికెడు అన్నము మీరు దానికి పెట్టినచో, ఇక ప్రతిరోజున్నూ మీ యింటికి వచ్చుచునే యుండును. ఈ ప్రకారముగా కొన్ని సంవత్సరములు దానిని బాగుగా మేపినచో, అలవాటు పడి ఇక మీ యిల్లు వదలనే వదలదు, కొట్టినను, తిట్టినను పోదు. దానిని వదిలించు కొనవలెననిన మీరేమి చేయవలెను? ఒకటే ఉపాయము కలదు. దానికి అన్నము పెట్టగూడదు. అది రాగానే బెత్తము తీసికొని తరిమివేయవలెను. ఇవ్విధముగ కొన్ని రోజులు వరుసగా దానిని దండించుట మొదలు పెట్టినచో, అది చూచి చూచి విసుగెత్తి మరల రాకుండును. ఆ ప్రకారముగనే అనేక జన్మలనుండి మనస్సునకు దృశ్యపదార్థముల యందు మేపు లభించుచుండెను. అది అడిగినది యంతయు మనము

ఇచ్చుచుంటిమి. కోరినది యంతయు కిక్కురుమనకుండ సమకూర్చు చుంటిమి. ఇవ్విధముగ శబ్ద స్పర్శాది విషయ భోగములను అది బాగుగా తినమరగినది. ఇక అది చెప్పినమాట వినునా? బయటకు పోవలదనిన ఒప్పుకొనునా? ధ్యానమందు నిశ్చలముగ నుండమని హితము చెప్పిన పాటించునా? పాటింపదు, తనకు అలవాటు పడిన త్రిభువన సంచారమునే ఆశ్రయించును. ప్రాపంచిక భోగ్యవస్తువుల పైననే వ్రాలు చుండును. అప్పుడేమి చేయవలెను? కుక్క బెడద తప్పించుకొనుటకు ఏమి చేసితిరో అదియే చేయవలెను. మనస్సు విషయములపై వ్రాలినపుడు దానికి ఆ విషయాహారమొసంగక, భోగముల ననుభవింప జేయక వివేక మను కఱ్ఱ చేబూని, అటనుడి తరిమివేయవలెను. అట్లు తరిమినను, పూర్వాభ్యాసవశమున మరల పోవుచునే యుండును. కాని ప్రయత్నము వదలక మరల మరల గెంటివేయుచుండినచో కొన్నాళ్ళ కిక మరల నచ్చోటికి వెడలకుండును. ఈ ప్రకారముగ మనస్సెప్పుడు బాహ్యవస్తు వ్యామోహమును వదిలించుకొనునో, అపుడు స్వస్థానమగు హృదయమందే (ఆత్మయందే) నిలకడ కలిగియుండును. అత్తఱి పరమాత్మ ధ్యానము చక్కగ జరుగును".

కొన్ని ఇండ్లలో దొంగపశువులుండును. అవి పగలు కాని, రాత్రిళ్ళు కాని ఇతరుల చేలలోపడి దొంగ మేపు మేయుచుండును. పొలముల యజమానులు వానిని తరిమివేసినచో దూరముగా పారిపోయి మరల ఏ తోటలోనో జొరబడి అల్లకల్లోలము చేయు చుండును. దానిచే పశువుల సొంతదారునకు ఊరివారినుండి పెక్కు ఫిర్యాదులు వచ్చుచుండును. ఆ యవమానము భరింపలేక ఆతడేమి

చేయును? బయట ఏ గడ్డి దొరకుచుండునో దానికంటె మంచి గడ్డిని ఇంటియొద్దనే వేసి మేపును. అపుడిక నయ్యవి బయటకు పోక ఇంటినే కనిపెట్టుకొని యుండును. అట్లే తుచ్ఛమై, క్షణికమై, నశ్వరమై, దుఃఖమిశ్రితమై, ప్రతిబింబరూపమైనట్టి అల్పానందము నుండి మనస్సును విరమింపజేయవలె ననిన, అనంతమై, శాశ్వతమై, బింబ భూతమైనట్టి ఆత్మానందమునందు దానిని ప్రవేశపెట్టవలెను. దాని మహిమను మనస్సునకు చవిచూపవలెను. ఒక్క పర్యాయము రుచి చూచెనా, ఇక వదలదు, కాబట్టి అట్టి సచ్చిదానందమును గూర్చి చిత్తమునకు బోధించి, బాహ్యవిషయముల నుండి దానిని మరల్చవలెను. దీనినే ప్రత్యాహార మందురు.

ఇవ్విధముగ ఇంద్రియ మనంబులకు హితము చెప్పవలెననిన బుద్ధి ఎంతయో తీక్షణముగను ధైర్యోత్సాహ సమన్వితముగను నుండవలెను. 'బుద్ధ్యా ధృతి గృహీతయా' (ధైర్యముతో గూడిన బుద్ధిచే, మనస్సును స్వాధీనపరచుకొని ఆత్మయందుంచవలెను) అని భగవానుడు తెలిపియే యున్నాడు. అధైర్యమునకు, పిరికితనమునకును అధ్యాత్మరంగమున తావులేదు. ప్రకృతిని, అవిద్యను జయించుట సామాన్యమైన పని కాదు. ఆ పనికి, "Muscle of iron, nerves of steel, and gigantic wills". "ఇనుప కండరములు, ఉక్కు నరములు, గంభీర బుద్ధులు" అవసరములై యున్నవి. ఉపనిషత్తులన్నియు ఈ సత్యమునే ఘోషించుచున్నవి. ఆత్మ బలహీనునిచే పొందజాలదని ముండకోపనిషత్తు తెగవేసి చెప్పినది. ఒకానొక ధీరుడు మాత్రమే దృష్టిని అంతర్ముఖముగ మరల్చి ప్రత్యగాత్మను దర్శింపగలుగుచున్నాడని

కఠోపనిషత్తు పలుకుచున్నది. ధైర్యమును జేబట్టినచో మాయను తరిమికొట్టవచ్చును. ధైర్యమొకింతేని సడలినచో మాయ మనలను తరిమికొట్టును. ఇదియే ఇచటగల రహస్యము. ఒక పిల్లవానిని కోతి తరుముచుండెను. వాడు పారిపోవుచుండ త్రోవలో నొక పెద్దమనిషి 'నాయనా పారిపోవద్దు' వెన్ను చూపినచో అది ఇంకను నిన్ను తరుమ గలదు. కావున వెనుకకు తిరిగి కోతిని ధైర్యముతో ఎదుర్కొనుము(Face the devil) అని చెప్ప నాత డట్లే చేయగా తక్షణమే కోతి భయపడి పారిపోయెను. ప్రకృతి తోటి మనముచేయు సంగ్రామమున్ను ఇట్లే యుండును. ధైర్యము, నిర్భయత్వము, నిర్విచారత్వము- ఇవియే పరమార్థ రంగమున మూలమంత్రములు. ఇవి కలవానికే అట దారి దొరకును. తక్కినవారికి దొరకదు.

కావున భగవానుడు తెలిపినట్లు ధైర్యము నవలంబించి మెల్ల మెల్లగ మనస్సును స్వాధీనపఱచుకొనవలెను. గడిబిడ పడగూడదు. కంగారుపడువాడు తన కర్తవ్యమును గూడ మఱచిపోగలడు. ఉరి త్రాటిని నెమ్మదిగా ఊడదీసికొనవలెను. తొందఱపడినచో ఉచ్చు ఇంకను బిగిసి ప్రాణాంతమును కలుగజేయగలదు. కనుకనే గీతాచార్యుడు సాధకుని ఉద్దేశించి 'శనైః శనైః' (మెల్లమెల్లగా) అని ఉపదేశించెను. కొందఱు తీవ్రవైరాగ్యముచే ప్రేరితులై అంతయును వదిలిపెట్టి ఒక్క పర్యాయము అమాంతముగ మోక్షమునకు గంతువేయవలెనని తలంచి, తుదకు తన మనస్సును జయింపనేరక, దేహమును మాత్రము ఉప వాసాదులచే క్షోభపెట్టి ఉభయభ్రష్టతను బొందుచున్నారు. అది చూచియే శ్రీకృష్ణమూర్తి "సాధకుడా! ఒక్కొక్క నియమమును ఆచరణలో

పెట్టుకొనుచు, తొందరపడక, మనస్సును ప్రశాంతముగ లొంగదీసి కొనుము" అని హితము చెప్పెను.

సాధకుడు అవలంబించవలసిన మఱికొన్ని జాగ్రత్తలను గూడ భగవానుడు గీతయందు పొందుపఱచెను. అవి యేవి యనిన, అధికముగ తినగూడదు, తిండి లేకుండను ఉండరాదు. ఇవ్విధమున మధ్యమార్గ మవలంబించవలెనని గీతాచార్యుని యభిప్రాయము. అధిక భోజనము వలన కడుపు బరువెక్కి ధ్యానము సరిగా జరుగదు. ధ్యానము మాట అట్లుండనిండు. కొంచెము సేపు కూర్చొనుటకు కూడ సాధ్యపడదు. క్రిందపడి దొర్లుచు నానావస్థలు పడుచుండును. ఆయాసమును పోగొట్టుటకు భోజనమేర్పడినది. కాని మితిమీరి తినినచో ఆ భోజనమే ఆయాసమును కలుగజేయును. దాని పేరే భుక్తాయాసము. జనులు కోరి తెచ్చుకొను జబ్బు ఇది. దానివలన మూడు అనర్థములు కలుగు చున్నవి- భుక్తాయాసమును తీర్చుకొనుటకు క్రిందపడి ద్రొళ్ళుటలోను, నిద్రించుటలోను ఒకటి రెండు గంటల సమయము అమూల్యమగు ఈ మానవ జీవితములో ప్రతిదినము వ్యర్థమగుచున్నది. (2) తాను అధికముగా తినుటవలన ప్రాణియొక్క ఆహారములో కొంత భాగము తస్కరించినట్లే యగుచున్నది. తాను మితముగా భుజించినచో తనకు మిగిలిన ఆహారము వలన 'అన్నమో! రామచంద్రా' యని అల్లాడు బీదజను డొకడు పోషింపబడును గదా! కావున అధిక భోజనము వలన పరప్రాణియొక్క ఆహారమును దొంగిలించిన మహాపాతకము సంభవించుచున్నది. (3) తన ఆరోగ్యము భంగమైపోవుచున్నది. డాక్టర్లను అడిగినచో ఎక్కువ రోగములు సమయము తప్పి భుజించుటవలననే

కలుగుచున్నవని చెప్పుదురు. ఇవి యన్నియు ఇచ్ఛాప్రారబ్ధమువలన కలుగు రోగములు. కొనితెచ్చుకొను వ్యాధులు. కావున ఈమూడు అనర్థములున్ను లేకుండుటకొఱకై సాధకుడు ఆహారవిషయములో బహుజాగ్రత వహింపవలసియుండును. మితాహారమును సేవించ వలెను. మితాహారలక్షణము లేవియనిన-

ద్వాభాగౌ పూరయేదన్నైః తోయేనైకం ప్రపూరయేత్
మారుతస్య ప్రచారార్థం చతుర్థ మవశేషయేత్.

కడుపు మొత్తమును నాలుగు భాగములుగ చేసినచో, అందు రెండు భాగములను, అనగా సగము కడుపును అన్న శాకాదులతో నింపవలెను. ఒక భాగమును అనగా పాతిక కడుపును నీళ్ళతో నింప వలెను. మిగత పాతిక భాగమును గాలియాడుటకొఱకు ఖాళీగా నుంచ వలయును. శాస్త్రము లీ ప్రకారముగ చెప్పుచుండ మనవారు రెండు భాగములు కాదు, మూడు భాగములు కాదు, నాలుగు భాగమలున్ను అన్నముతో నింపి, నీళ్ళు త్రాగుటకు కూడ చోటులేక, గాలి ఆడుటకు అసలే లేక, తేపు వచ్చినచో కొంత ఖాళీకాగా దానినికూడ ఒకటి రెండు గారెలతో తిరిగి నింపుటకు యత్నించుచుందురు. ఇట్టివారికి ఎన్ని జన్మలకు ధ్యాన మబ్బునో భగవంతున కెఱుక.

అయితే, ఆహారమును ఏమాత్రము స్వీకరింపక కేవలము నిరాహారులుగ నుండువారికిన్ని ధ్యానము కుదరదని గీతయందు చెప్ప బడినది. ఏలననగా, శరీరము ఆహారము యొక్క స్థూలాంశము చేతను, మనస్సు సూక్ష్మాంశము చేతను ఏర్పడును. ఎపుడు ఆహారమే లేక

యుండునో, అపుడు తత్ఫలితముగ శరీరము, మనస్సు రెండున్ను శుష్కించును. అత్తఱి దైవచింతనకే అవకాశముండదు. జడముగ రాతివలె పడియుండవలసియుండును. లేక నిద్రించవలసివచ్చును. తమోగుణ సంబంధమగు అట్టి స్థితివలన జీవున కేమాత్రమున్ను ప్రయోజనములేదు. పూర్వము ఉరూపలారణ్యమున తపస్సుచేయు నపుడు బుద్ధదేవుడట్లే పొరబడి ప్రారంభమున ఆహారము నేమియు గైకొనక శరీరము క్షీణింపజేసెను. దానివలన మనస్సున్ను జడత్వము నొంది ధ్యానమే కొనసాగలేదు. కూర్చొనుటకున్ను శక్తిలేక యుండెను. అత్తఱి సమీపగ్రామమునకు బహుప్రయాసతో జని కొంచెము పెరుగన్నము భుజించి తెప్పరించుకొనెను. అప్పటి నుండి బుద్ధదేవుడు "యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు"- (ఆహార విహార వ్యవహారములన్నియు మధ్యరకముగ నుండవలెను)- అను గీతాచార్యుని యుపదేశమును కార్యాన్విత మొనర్చుచు నిరాటంకముగ ధ్యాననిష్ఠ సలుపదొడంగెను. ఆహారమునకు తెలిపిన ఈ నియమము నిద్రకుకూడ వర్తించునని గుర్తెఱుగవలెను. అనగా ధ్యానశీలుడు అతినిద్రను, కేవల జాగరణమును రెండింటిని విడనాడి మితమైన నిద్రకలిగి యుండవలెను. దీనినిబట్టి సాధకుడు ధ్యాననిష్ఠాదులందు పురోభివృద్ధిని బడయుటకు ఇరువురు డాక్టర్లను ఆశ్రయించవలసి వచ్చుననియు, వారివురును క్రమముగ ("Doctor Diet, Doctor Quiet") ఆహారము, విశ్రాంతి అనియు తేలుచున్నది. వారిరువురి చక్కని సలహాలను పాటించినచో ధ్యానము చక్కగ సాగిపోగలదు.

ఇంతవఱకు ధ్యాననిష్ఠుడు అవలంబించవలసిన పద్ధతులు, తీసు కొనవలసిన జాగ్రత్తలు మున్నగునవి చెప్పబడినవి. అనగా ధ్యానమున కుపక్రమించుటకు ముందు గైకొనదగు ఏర్పాట్లన్నియు (Preliminary arrangements) వివరించబడినవి. క్షేత్రమును దున్ని, కలుపు తీసి వేసి శుద్ధపఱచినాము. ఇక విత్తనము నాటవలెను. అదియే ధ్యానము. ధ్యాన మనగా నేమి? దేనిని ధ్యానించవలెను? ఎట్లు ధ్యానించవలెను? అను ప్రశ్నలకు సాధకుడు ముఖ్యముగ తెలిసికొనవల్సియున్నాడు. భగవద్గీతానుసారము సంక్షేపముగ వాని నిచట వివరించుటకు యత్నించెదను

'తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్'

'ఇతరత్ర మనస్సును పోనీయక ధ్యానవస్తువు పైననే నిలుపుట ధారణ యనబడును. ఆ వస్తువునుగూర్చి తదేక నిష్ఠతో చింతనజేయుట తదీయ భావనా ప్రవాహము కలిగియుండుట ధ్యాన మనబడును'- అని పతంజలి నుడివి యున్నాడు. సాకారధ్యానమందు మనుజులు వారి వారి ఇష్టదైవముల యొక్క మూర్తిని మనస్సున నిలబెట్టి తద్రూపమునే చింతనజేయుచు, తచ్చరిత్రలనే భావించుచునుందురు. నిరాకార ధ్యానమందు జనులు హృదయస్థమగు పరమాత్మను గూర్చి చింతన జేయుచు, అతని నిత్యత్వ, నిరాకారత్వ, అనంతత్వ, శుద్ధత్వ, నిరతి శయానందత్వములను భావించుచుందురు. జీవుడు వాస్తవముగ ఆత్మ స్వరూపుడే కనుక ఈ ప్రకారముగ ఆత్మధ్యానము చేయుచురాగా క్రమముగ మనస్సు అధిష్ఠానమందు లయింప తన సహజ (ఆత్మ)

స్వరూపమునే జీవుడు పొందుచున్నాడు. ప్రారంభములో ఆత్మాను భవము కలుగకపోయినప్పటికిని ఆ ఆత్మనే (బ్రహ్మమునే) నిరంతరము చింతన చేయుచుండవలెననియు, కొంతకాలమునకు ఆత్మ సాక్షాత్కారము తప్పక కలుగగలదనియు శ్రీ విద్యారణ్య స్వాములవారు సెలవిచ్చిరి-

అనుభూతేరభావేఽపి బ్రహ్మాస్మీత్యేవ చిన్త్యతాం
అప్యసత్ప్రాప్యతే ధ్యానాత్ నిత్యాప్తం బ్రహ్మ కిం పునః
(పంచదశి - ధ్యానదీపం)

"అనుభవము కలుగకున్నను బ్రహ్మమునే (ఆత్మనే) చింతన జేయవలెను. ధ్యానముద్వారా అసద్రూపములగు దృశ్యపదార్థములే లభించుచుండ, ఇక సత్యమై, వాస్తవమున తన స్వరూపమే అయియున్నట్టి బ్రహ్మము నేల పొందలేడు?" కావున శ్రీకృష్ణపరమాత్మ సాధకులకు ధ్యానపద్ధతిని బోధించుచు, మనస్సును బాహ్యప్రపంచము నుండి మఱల్చి అంతర్ముఖమొనర్చి హృదయస్థమగు చైతన్యాత్మనే లెస్సగ భావించుచుండవలెనని చెప్పెను. "మచ్చిత్తోయుక్త ఆసీత మత్పరః" అను వాక్యముయొక్క అర్థమిదియే. శ్రీకృష్ణమూర్తి సర్వజీవుల హృదయాంతర్వర్తి, సర్వాంతర్యామి.

అహమాత్మా గుడాకేశ సర్వభూతాశయస్థితః (10-20)

అనునట్లు అతడు సమస్త చరాచర ప్రాణికోట్లయందును ఆత్మ స్వరూపుడై వెలయుచున్నాడు. కావున తనయందు చిత్తమును

నిలుపుమని చెప్పి నపుడు దేహబుద్ధీంద్రియాదులకు సాక్షిగ వెలుగొందుచున్న ప్రత్యగాత్మ యందు మనస్సును నిలుపవలెనని యర్థము. లేక, ప్రారంభస్థితిలో శ్రీకృష్ణమూర్తియొక్క ఆకారమును హృదయమున భావించియైనను భక్తితో నాతనిని ధ్యానింపవచ్చును. ధ్యాన మనునది క్రొత్తగ ఒకరు నేర్చుకొనవలసినది గాదు. అది అందరికిని ఇదివఱకే అభ్యాసమై యున్నది. అయితే యింతవఱకు వారు ధ్యానించుచున్నది ప్రాపంచిక దృశ్యవిషయములను, నశ్వర భోగవిలాసములను. ఇప్పుడో, ఆ ధ్యానమునే పరమాత్మ వస్తువుపై మార్చుకొనుచున్నారు. అంతియే.

యా చిన్తా భువి పుత్ర పౌత్ర భరణ వ్యాపార సంభాషణే
యా చిన్తా ధనధాన్య భోగ యశసాం లాభే సదా జాయతే
సా చిన్తా యది నందనందనపదద్వంద్వారవిన్దే క్షణం
కా చిన్తా యమరాజ భీమసదనద్వార ప్రయాణే ప్రభో!

"జనులకు తమ పుత్రపౌత్రాదులను పోషించుటయందును, ప్రాపంచిక సంభాషణలయందును, ధనధాన్యభోగము యశస్సులను సంపాదించుట యందును ఎంత ప్రీతి కలదో, వానిని గూర్చి యెట్టి చింత కలదో, అట్టి చింత శ్రీకృష్ణపరమాత్మయొక్క పాదార విందములపై క్షణికకాల ముండినచో ఇక యమధర్మరాజు యొక్క భీషణ గృహద్వారమున ప్రవేశింపవలసిన అగత్యముండదు". కావున ధ్యానప్రవాహమును దృశ్య వైభవములనుండి మఱలించి ఆత్మవైపు భగవంతుని వైపు ప్రవేశపెట్ట వలెను. విద్యార్థి పరీక్షలు దగ్గఱకు వచ్చినపుడు మిగుల ఏకాగ్రతతో,

తదేకదీక్షతో, పట్టుదలతో పాఠ్య విషయములను ధ్యానించుచుండును. ఉత్సవ సమయములందుకాని సంత జరుగునపుడు కాని, వ్యాపారికి తుమ్మటకు కూడ సమయ ముండదు. అతనిచిత్త మపుడు వ్యాపార మందే నిమగ్నమైయుండును. ఇంటిలో వివాహమేదైన తటస్థించు నపుడు, దానికిముందు ఒకనెల రెండునెలలనుండి మగవారికి గాని, ఆడవారికి గాని ఊపిరితిరుగదు. తదేకధ్యానముతో పనులు చేసుకొను చుందురు. తక్కిన విషయము లన్నియు మరచి పోవుదురు. పతివ్రత యగు స్త్రీ తన భర్త దూర దేశములకు వెళ్ళినపుడు నిరంతర మాతనినే ధ్యానించుచుండును. అట్లే భార్యపై మక్కువగల భర్త భార్య పుట్టింటికి గాని, బంధువుల యిండ్లకు గాని వెళ్ళినపుడు ఆమెను సతతము ధ్యానించుచుండును. అత్తఱి తక్కిన కార్యములు అంతగా పట్టించు కొనడు.

అన్యాశ్రయాణాం త్యాగో అనన్యతా
(నారద భక్తి సూత్రములు)

అని నారదులు చెప్పినట్లు ఇతర విషయములను మఱచి తదేకనిష్ఠతో ఒకానొక వస్తువును ధ్యానించుటవలన పైన తెలిపినవారికి అనన్యత్వము సిద్ధించినదే యగును. కాని యేమి లాభము? వారు ధ్యానించునవి అన్నియు అశాశ్వతపదార్థములు. నశ్వరవస్తువుల చింతన మోక్ష మొసంగనేరదు. కావున ఆ క్రియలు వారికి పారమార్థిక ఫలమును గలుగచేయకున్నవి. కనుకనే వరము కోరుకొనుమని విష్ణుభగవానుడు ప్రహ్లాదునితో జెప్పినపుడు తన యభీష్టము నిట్లు తెలియజేసెను-

యాప్రీతిరవివేకానాం విషయేష్వనపాయినీ
త్వా మను స్మరతస్సామే హృదయన్మాపసర్పతు.

"మహాప్రభూ! నాకు ఇతర వరములతో పనిలేదు. అవివేకులగు వారికి చంచలములగు విషయభోగములం దెట్టి ప్రీతికలదో, అట్టిప్రీతిని నీ పాదారవిందములను సంస్మరించుటయందు నాకు కలుగజేయుము. మఱియు అట్టిప్రీతి నా హృదయకుహరమునుండి యెన్నటికిని వీడనట్లు అనుగ్రహింపుము". దీనినిబట్టి సర్వులకును ధ్యానపద్ధతి తెలిసియే యున్నను, అజ్ఞానమువలన ఆ ధ్యానమును ఆ ఏకాగ్రతను ఆ పట్టుదలను ప్రాపంచిక వస్తువులపై వినియోగించుచు; శాశ్వత ఫలమును జన్మరాహిత్యమును పొందకయున్నారు.

కావున ప్రాపంచిక పదార్థములపైగల మక్కువను- ప్రీతిని దైవము వైపునకు త్రిప్పి, తదేకనిష్ఠతో నాతనిని ధ్యానించుచు మనుజుడు ఈ జీవితమునందే పరమానందము ననుభవించవలెను.

పూర్వమొకపుడు దత్తాత్రేయులవారెచటికో యాత్రగబోవు చుండిరి. ఒకచోట మూడు దారులు కలిసియుండెను. ఏ మార్గము గుండా పోవలెనో వారికి తెలియక, చుట్టుప్రక్కల యెవరైన యుండినచో కనుగొందమని యోచించి చూచెను. కాని అచట యెవ్వరును లేరు. సమీపమున ఒక నది ప్రవహించుచుండెను. దాని ఒడ్డున ఒక బెస్త వాడు గాలమును నీళ్ళలోవైచి చేపలు పట్టుచుండెను. దత్తాత్రేయులు దూరమునుండు వానిని పిలిచెను. కాని పలుకలేదు. మరల పెద్దగ పిలిచెను. కాని యాతడు వినిపించుకొనలేదు. మూడవ పర్యాయము

యింకను పెద్ద కేక వేసెను. కాని బెస్తవాడు కిక్కురుమనలేదు. అపుడు దత్తాత్రేయులు వాని సమీపమునకు బోయి వీపుతట్టి "ఏమయ్యా! మూడు సార్లు కేకవేసినను పలుకలేదేమి?" అని యడుగ 'మహాత్మా! నా దృష్టియంతయు బెండుపై నున్నది. అది మునుగునేమో, చేప పడునేమో యను చింతయందే యుంటిని. కావున మీ కేకలు వినిపించలేదు క్షమించుడు' అని యాతడు ప్రత్యుత్తరమిచ్చెను. వెంటనే దత్తాత్రేయు లిట్లు యోచించిరి- "ఆహా! అల్పమగు చేపకొరకు బెస్తవాడెంతటి యేకాగ్రత్తను, దీక్షను సంపాదించినాడు! ఓహో! తాపసులందును నిట్టి సంయమము, ఏకాగ్రత అపురూపమే! ఈ యేకాగ్రతలో, పదునాఱవ పాలైనను భగవంతునియందుంచి ధ్యానించినచో జనులు ఎప్పుడో మోక్షమును పొందియుండెడివారు. చక్కటి పాఠమును ఈతడు నాకు నేర్పినాడు. ఈతడు నాకు గురువు"- అని వచించుచు నాతనికి సాష్టాంగ దండప్రణామము లాచరించి వెడలిపోయెను.

కావున జనులు ప్రపంచ కార్యములందు అనవసరముగ వ్యర్థము చేయు కాలమును, శక్తిని, బుద్ధినైపుణ్యమును కొంతనైనను పరమాత్మ చింతనమునందు వినియోగించి ధన్యతను జెందవలెను. ప్రారంభములో కొంత సమయమును ధ్యానమునకు ప్రత్యేకించి, క్రమముగ దానిని పెంచుచు రావలెను. కోరికలను తగ్గించుకొనుచు, క్రమముగ పూర్తిగ విడనాడవలయును. ఒక వైపు ధ్యానము ఒకవైపు కామము, ఒక వైపు యోగము ఒకవైపు భోగము- ఈ రెంటికిని పొత్తు కుదరదు. కావుననే భగవానుడు-

సంకల్ప ప్రభవాన్కామాంస్త్యక్త్వా సర్వానశేషతః *(6-24)*

ధ్యానమునందు చక్కని నిలకడ బొందవలెననిన, సంకల్పజనితములగు కోరిక లన్నిటిని సంపూర్ణముగ తొలగించి వేయవలెనని హెచ్చరిక చేసెను. మొదటిలోనే కోరికలన్నియు తొలగకపోయినను క్రమముగ ఆ స్థితిని అభ్యాసము చేసికొనవలెను. అపుడిక చిత్తము బహిర్ముఖము కాక, నిశ్చలముగ దైవచింతనయందు నిమగ్నమైయుండును. గాలి వీచని స్థలమందలి దీపమువలె నిశ్చలముగ నుండును.

ఈ ప్రకారముగ వైరాగ్యము నవలంబించి దృష్టి నంతర్ముఖ మొనర్చి పరమాత్మధ్యానము చేయువారికి కలుగు ఫలిత మేమి? ప్రయోజనము లేక మందుడున్ను ఏ కార్యమందును ప్రవృత్తుడు కాడు కదా! ఇపు డెవరి నైనను కొంచెముసేపు దైవచింతన చేయుమని యడిగినచో 'దాని వలన మాకు వచ్చులాభ మేమి?' అని వెంటనే ప్రశ్నించుదురు. లాభము లేనిది ఎవరును ఏ కార్యమును చేయరు. చివరకు వర్తకుడు ధాన్యమును కొలుచునపుడు కూడ 'లాభం' అని ప్రారంభించును. కావున పరమార్థసాధకునకును ఈ ధ్యానాదుల వలన కలుగు ఉపకారమేమి యనగా- దానిని గీతాచార్యుడే చెప్పివైచెను.

శాన్తిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి *(6-15)*

బ్రహ్మరూపమై, పరమనిర్వాణ (జనన మరణనివృత్తి) దాయకమైనట్టి శాంతినే ధ్యానయోగి పొందుచున్నాడు. ప్రపంచములోని అన్ని లాభముల కంటెను అది ఉత్తమమైన లాభము. అన్ని పదవుల కంటెను శ్రేష్ఠమైన

పదవి. అన్ని వస్తువుల కంటెను శ్రేష్ఠమైన వస్తువు. ముల్లోకములందలి ఎంత గొప్ప పదవిని పొందినను మనుజుడు పుట్టుక చావులనుండి మాత్రము తప్పించుకొనలేడు. కావున పరమార్థదృష్టిలో అవి గొప్పవి అనిపించుకొనవు. దేనిని పొందినచో మరల సంసారచక్రమున మనుజుడు తగుల్కొనడో, ఏ స్థితియందు మహత్తర దుఃఖము సంప్రాప్తించినను చలింపక నుండునో, దేనిని పొందిన పిదప మఱల చతుర్దశ భువనము లందలి ఏ వస్తువుపైనను అపేక్ష కలుగకయుండునో, ఏది ఆత్యంతిక సుఖస్వరూపమో అదియే ప్రపంచములో కెల్ల గొప్ప వస్తువు. దానినే ధ్యానయోగి పడయుచున్నాడు. అంతకు మించి ఇక జీవునకు కావలసిన దేమి? జన్మ సార్థకమైనట్లే. మరియొక విశేషమేమి యనిన, ప్రపంచము లోని జీవరాసులన్నియు సుఖమెక్కడ, సుఖమెక్కడ అని సుఖము కొఱకై అల్లాడుచు వెతుకుచుండ, సుఖము దానియంతట నదియే బ్రహ్మ నిష్ఠుని వెతుకుకొనుచు వచ్చి వాని పాలిట పడుచున్నది.

ప్రశాన్తమనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమమ్
ఉపైతి శాన్తరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషమ్ *(6-27)*

'ప్రశాంత చిత్తుడును, రజోగుణ వికారరహితుడును, బ్రహ్మ స్వరూపుడును, పాపరహితుడు నగు ధ్యానయోగిని ఉత్తమ సుఖము వచ్చి పొందుచున్నది.' మోక్షలక్ష్మివచ్చి ఆతని మెడలో పూలహారము వేయుచున్నదని యర్థము. వడగళ్ళు సముద్రములో పడి సముద్ర రూపమే యగునట్లు, చిత్తము ప్రత్యగాత్మను అనవరతము చింతించుచు ప్రత్య గాత్మ రూపమే యగుచు నిరతిశయ సుఖమును చేబట్టుచున్నది.

ఇంతటి అమూల్య సుఖము తన జన్మహక్కు అయియున్నను దాని కొఱకు అన్వేషించక మనుజుడు క్షుద్ర విషయ సౌభాగ్యములకొఱకై అఱ్ఱులు చాచుట చాల శోచనీయము. కావున జనులు భోగవాంఛలను త్యజించి భగవానుడు గీతయందు తెలిపిన విధముగ సంయమమును, ధ్యానయోగమును అభ్యసించి బ్రహ్మానంద వారాశిలో నోలలాడుదురు గాక!

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమ గ్రంథముల వివరములు

1.	గీతామకరందము (తెలుగు)	రూ. 200-00
2.	GITA MAKARANDA (English)	250-00
3.	గీతామకరందము (కన్నడం)	250-00
4.	యోగవాసిష్ఠరత్నాకరము	100-00
5.	రామాయణ రత్నాకరము	100-00
6.	భారత రత్నాకరము	100-00
7.	భాగవత రత్నాకరము	100-00
8.	ఉపనిషద్రత్నాకరము	80-00
9.	గీతోపన్యాసములు	50-00
10.	మోక్షసాధన రహస్యము	50-00
11.	పరమార్థకథలు	60-00
12.	బ్రహ్మచర్య విజయము	50-00
13.	అధ్యాత్మరామాయణము	18-00
14.	ఆత్మానుసంధానము	35-00
15.	బ్రహ్మానంద వైభవము	25-00
16.	భజనలు - కీర్తనలు	30-00
17.	శ్రీ వాసిష్ఠమహారామాయణము	35-00
18.	అమృత బిందువులు	25-00
19.	శ్రీమద్భగవద్గీత (స్థూలాక్షరి)	20-00
20.	నిత్యస్మరణీయము	20-00
21.	శ్రీమద్భగవద్గీత (మూలం)	8-00
22.	వివేకానంద సింహనాదము	30-00

23.	శాంతి కిరణాలు	20-00
24.	గీతా ముచ్చట్లు	15-00
25.	శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాముల జీవిత చరిత్ర	35-00
26.	యమలోకవార్తలు	10-00
27.	తత్త్వసారము	6-00
28.	మానసబోధ	6-00
29.	పాండవగీత	5-00
30.	ఆధ్యాత్మజడ్జిమెంటు	10-00
31.	ధ్యాన పద్ధతి	5-00
32.	వైరాగ్యసాధన	5-00
33.	దివ్యసూక్తులు	15-00
34.	మట్టిలో మాణిక్యము	5-00
35.	ప్రణవపూజ	4-00
36.	గౌరిపూజావిధానము	4-00
37.	ద్వాదశమంజరి	5-00
38.	మోక్షద్వారపాలకులు	5-00
39.	ఆత్మతత్త్వవిచారణ	5-00
40.	ఆధ్యాత్మికహితోక్తులు	5-00
41	ఉపనిషత్కథలు	20-00
42	గూఢార్థదీపిక (గీతకు మధుసూధన సరస్వతివారి వ్యాఖ్య) మూడు భాగాలు	150-00

ఆడియో కేసెట్స్

1. శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారి గీతోపన్యాసముల క్యాసెట్స్
   - ఎ) 18 అధ్యాయములు 18 కేసెట్స్ సెట్ — 600-00
   - బి) ఒక అధ్యాయముగల ఒకకేసెట్ — 35-00
2. తత్త్వగీత-గానం శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు — 35-00
3. యతిగీత-గానం శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు — 35-00
4. గీతాపారాయణ కేసెట్స్ (3 కేసెట్స్ గల సెట్) — 105-00
5. తత్త్వసారము — 35-00
6. మానసబోధ — 35-00
7. గీతామృతం (శ్రీవిద్యాస్వరూపానందగిరి స్వాములవారి గీతాప్రవచనం, ఆరు కేసెట్స్) ఒక్కొక్క అధ్యాయం — 150-00

వీడియోకేసెట్స్

1. శ్రీస్వాములవారి గీతోపన్యాసముల వీడియో కేసెట్స్
   - సింగిల్‌కేసెట్ — 150-00
   - డబుల్‌కేసెట్స్ — 200-00
   - మొత్తము సెట్ (15 కేసెట్స్) — 2,400-00